

2023年度

5月 給食だより

柏崎市中央地区第二
学校給食共同調理場
TEL&FAX 0257-22-6717

新年度が始まって1か月がたちました。5月は、緊張が少しずつほぐれ、
疲れが出やすくなります。栄養と休養をきちんととりましょう。

5月の給食目標

食べ物の働きを知ろう

食べ物は、体の中の働きによって赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。
給食では、必ず赤・黄・緑の3つがそろっています。みなさんも食事のときに、3つがそろって
いるかチェックしてみましょう。



市のホームページ
からも見てね



そろっているかな? あかきみどり

<p>赤</p>  <p>からだ 体をつくるものになる</p>  <p>さかな、にく、たまご、 だいず、大豆製品など</p>	<p>黄</p>  <p>エネルギーになる</p>  <p>ごはん、パン、めん、 いも類、油など</p>	<p>緑</p>  <p>からだ 体の調子をととのえる</p>  <p>野菜、果物、きのこなど</p>
--	--	---

好き嫌いしないで何でも食べてみよう

いろいろな食材や料理の味を体験することは、単に栄養をとるだけ
でなく、味覚の発達にもつながります。今は苦手なものでも何年か経つ
と味慣れてきて、食べられるようになることもあります。食わず嫌い
にならずに、一口でも食べる努力をしましょう。



5月の献立表



中央地区第2学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
1 手作り抹茶豆乳プリン コーンサラダ チキンカレー(ごはん) 690 / 30.3 / 2.4 843 / 34.0 / 2.6 八十八夜献立	2 柏餅 いそあえ / かつおの甘酢あえ ごはん / わかばいりる若竹汁 685 / 28.9 / 1.8 800 / 34.4 / 2.3 こどもの日献立 荒浜小欠食	3日 憲法記念日 4日 みどりの日 5日 こどもの日 ゴールデンウィーク 牛乳→ 都合により、献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。 ご子承ください。 学年の欠食については、各学校の学年の欠食については、各学校の おたよりをご確認ください。 小エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / 食塩(g) 中エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / 食塩(g) 学校の欠食予定、行事食等		
8 ヨーグルト ミックス ビーンズサラダ 鶏ごぼうピラフ 603 / 24.9 / 2.3 774 / 30.2 / 3.2	9 コーン/いかのおひたし 電田揚げ じゃがいものさぼろ煮 ごはん 661 / 28.8 / 2.2 825 / 34.2 / 2.6	10 大根の中華あえ 香キャベツの花ショウマイ 中華めん ごはん 602 / 28.9 / 2.6 755 / 35.4 / 3.2	11 カリカリ/チキン 梅じゃこあえ みそカツ ごはん うすくず汁 597 / 28.7 / 1.9 755 / 34.7 / 2.3	12 アーモンド / あじのサラダ / チーズ焼き ごはん / 野菜スープ 627 / 30.4 / 2.3 786 / 36.6 / 2.7
15 フルーツ&ゼリーミックス 焼肉丼(ごはん) もすくと もすくとのスープ 619 / 23.7 / 2.0 772 / 28.0 / 2.5	16 ごまポテト 白身魚のサラダ レモンソース ごはん 618 / 22.7 / 2.2 781 / 27.3 / 2.5	17 たくあん 厚揚げの和風グラタン わかめごはん 山菜ポトフ 684 / 25.1 / 2.6 857 / 29.7 / 3.0	18 こぎつね ししゃものカレー揚げ うま塩豚汁 ごはん 626 / 26.7 / 1.8 793 / 32.4 / 2.2 食育5か業献立「さ」	19 小松菜のあんかけ 炒め煮 つくね みそけんちん汁 627 / 26.5 / 2.3 790 / 32.0 / 2.7 食育の日:ばくもぐランチ 松浜中欠食
22 いそあえ スタミナレバー ごはん とうろ汁 661 / 27.3 / 1.9 821 / 32.4 / 2.4 柏崎小欠食	23 海藻サラダ カルカルキッシュ ごはん ちゃんぽんスープ 616 / 26.9 / 2.5 773 / 31.8 / 2.8	24 じゃがやん じゃがサラダ フィッシュフライ ごはん ポタージュ セルフフィッシュバーガー 674 / 24.4 / 2.6 859 / 30.6 / 3.6	25 野菜ソテー クリスピーチキン ごはん わらびのこまみそ汁 663 / 30.8 / 2.1 832 / 36.7 / 2.5	26 小松菜のごま酢あえ 豚キムチ ごはん とり面子スープ 595 / 24.4 / 2.0 747 / 28.6 / 2.3
29 かわりきんぴら ますのごま塩焼き ごはん 高野豆腐の卵とじ汁 628 / 31.7 / 2.0 787 / 37.6 / 2.3 荒浜小欠食 横原小欠食	30 さっぱり納豆あえ 揚げ煮 ごはん あざりとキャベツのみそ汁 579 / 22.7 / 2.4 769 / 28.9 / 2.8	31 アセロラゼリー ひじきのマリネ ソフトめん ミートソース 689 / 29.1 / 2.1 848 / 35.4 / 2.8	かしわざき ふるさとばくもぐランチ 毎月19日の食育の日(日)後に、市内の保育園、小学校、中学校で旬の食材を使用した合同メニュー「かしわざき ふるさとばくもぐランチ」を実施します。 今月は、 菊と山菜の炒め煮 です。 お楽しみに!! 柏崎地場レンジャー(KJR)	

すごいぞッ！朝ごはん！！



朝ごはんにはいいことがたくさん！

- ① エネルギーが、からっぽの体や脳に届きます！
- ② 朝ごはんを食べると体温が上がり、体も脳も活性化します！
- ③ 食べ物をかむ刺激と脳のエネルギー源である「ぶどう糖」により、脳が覚醒します！
- ④ 食べ物が腸に届くと、腸が活発になり、排便が促されます。



学力も体力もアップ！？

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や学力が高い傾向にあることが国の調査でわかりました。

朝ごはんを食べて、勉強も運動もがんばりましょう！！



「特別栽培米」にかわりました

4月から給食のお米が、特別栽培米にかわりました。特別栽培米とは、農薬や化学肥料を減らして栽培したお米です。

農薬や化学肥料が少ないので、虫に食べられたり、病気になりやすかったりして、栽培がとても難しいお米です。このマークが目印です。お店などでも探してみてください。



5月の食材料表



柏崎市中央地区第2学校給食共同調理場

日	曜	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギー源になる(黄)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		豆腐・卵・魚・肉	牛乳・乳製品・小魚・海苔	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂
1	月	だいず とり肉 とうゆ 肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも さとう プリンの素	油 カレールウ
2	火	かつお とうふ こうやどうふ	牛乳 わかめ のり	にんじん きぬさや こまつな	しょうが ねぎ たけのこ キャベツ	米 かたくりこ さとう かしわもち(あんこ)	油 ごま
8	月	とり肉 ウィンナー ミックスビーンズ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ビーマン ブロッコリー	コーン ごぼう キャベツ ねぎ えのきだけ きりぼしだいこん きくらげ	米 さとう むぎ	油 アーモンド
9	火	いか あつあげ ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん きぬさや	しょうが もやし コーン たまねぎ つきこん	米 かたくりこ じゃがいも さとう	油
10	水	ぶた肉 だいず	牛乳 しおこんぶ	チンゲンサイ にんじん こまつな	しょうが ねぎ もやし メンマ きゅうり だいこん キャベツ だけのこ	中華めん しゅうまいのかわ かたくりこ	ごま ごま油
11	木	みそ とり肉 とうふ あぶらあげ	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり カリカリ梅 しらたき ねぎ えのきだけ きくらげ だけのこ	米 こむぎこ パンこ かたくりこ	油
12	金	ベーコン とり肉 あじ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな パセリ	キャベツ たまねぎ コーン もやし きりぼしだいこん にんにく	米 じゃがいも さとう	油 アーモンド オリーブ油
15	月	みそ ぶた肉 あつあげ	牛乳 もずく	にら にんじん 赤ビーマン こまつな	たまねぎ もやし きくらげ しょうが にんにく りんご パイナップル みかん ねぎ しめじ	米 かたくりこ さとう ゼリー じゃがいも	ごま 油
16	火	みそ だいず ほき	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし えのきだけ レモン汁 キャベツ きゅうり	米 くるまふ かたくりこ さとう じゃがいも	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ
17	水	ウィンナー みそ あつあげ ぶた肉	牛乳 わかめ チーズ	にんじん きぬさや こまつな パセリ	たまねぎ こんにゃく もやし たくあん しめじ 山菜	米 じゃがいも	ごま 油 ノンエッグ マヨネーズ
18	木	あぶらあげ とうふ こうやどうふ ぶた肉	牛乳 ししゃも	こまつな にんじん きぬさや	キャベツ コーン ねぎ つきこん ごぼう たけのこ	米 さとう てんぷらこ じゃがいも	油 ごま油
19	金	とり肉 みそ だいず あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ねぎ しょうが れんこん つきこん たけのこ だいこん ごぼう さんさい	米 こめこ かたくりこ さとう じゃがいも	油 ごま油
22	月	とり肉 レバー みそ とうふ あぶらあげ だいず	牛乳 のり	にら にんじん さやいんげん きぬさや	ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし	米 くるまふ かたくりこ さとう じゃがいも	ごま アーモンド 油
23	火	なると ぶた肉 ハム たまご おから ウィンナー	牛乳 海藻 スキムミルク チーズ	にんじん きぬさや ブロッコリー	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ だけのこ きゅうり だいこん	米 かたくりこ さとう	ごま油 油
24	水	自身魚フライ ウィンナー	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも	油 アーモンド ベジチメルソース
25	木	とり肉 あぶらあげ みそ だいず ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ えのきだけ キャベツ コーン わらび	米 コーンフレーク パンこ じゃがいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ 油 ねりごま
26	金	ぶた肉 とり肉団子	牛乳	にら チンゲンサイ にんじん こまつな	たまねぎ キムチ しょうが キャベツ ねぎ きくらげ もやし	米 かたくりこ さとう はるさめ	油 ごま油 ごま
29	月	たまご ぶた肉 こうやどうふ ます	牛乳	にら にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ えのきだけ つきこん ごぼう しょうが	米 さとう じゃがいも	油 ごま ごま油
30	火	なっとう あつあげ みそ あさり 大豆	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	きゅうり 梅 たくあん キャベツ ねぎ えのきだけ	米 さとう くるまふ	ごま 油
31	水	ハム ぶた肉 だいず	牛乳 ひじき	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ マッシュルーム にんにく	ソフトめん さとう アセロラゼリー	油 アーモンド